
22101449429

Innehåller Nyblæi:

1. "Om Frigymnastiken"
2. "Plastiska kroppsöfningar" (estetisk gymnastik)
3. "Fäktlära"
4. "Gymnastiska Aforismer"

OM

FRIGYMNASTIKEN

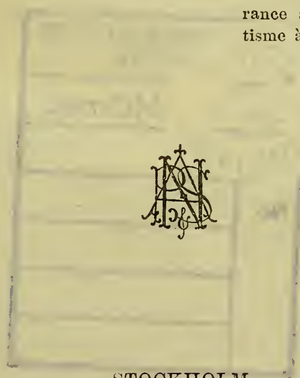
OCH

DEN GYMNASTISKA METODEN

Af

GUSTAF NYBLÆUS.

J'estime que le progrès naturel des choses est de passer de l'ignorance au pédantisme, et du pédantisme à la simplicité et à la vérité.
Lord Shelburn.
(Lettre à Morellet 1790.)



STOCKHOLM.
P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.

STOCKHOLM, 1882.
KONGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER.

Frigymnastiken och den gymnastiska metoden.

Ling, den äldre, har sagt, och ingen af hans lärjungar har, så vidt vi veta, förnekat, att *den egentliga gymnastikredskapen är att finna inom menniskoorganismen sjelf.** Ben och band, senor, muskler och rörelsenerver äro medel för rörelse, och den mekanism, som häraf bildas, är så rikhaltig och mångsidig, att de yttre medel, som derutöfver kunna behöfvas för möjligheten af sant gymnastiska, d. v. s. med det organiska lifvet och menniskovärdet öfverensstämmande, rörelseformer, blifva af jemförelsevis mycket underordnad betydenhet. Härmed skall dock icke vara sagdt, att de äro öfverflödiga, utan endast, att man bör se till, att man icke af beundran och förkärlek för den i våra dagar långt drifna och med skäl mycket värderade maskinkonstruktionen, gifver denna i gymnastiskt hänseende ett högre värde, än den verkligen förtjenar. Ju mera man kan vinna med *fri* rörelse, desto mera rent menskligt förfar man, och desto större *frihet i rörelse* vinner man äfven. Härtill kommer, att den fria rörelsen i väsentlig mån kontrollerar sig sjelf, då deremot den af ett eller annat yttre redskap mer eller mindre bundna rörelsen vida lättare kan förlöpa sig till öfvermått och skada. Är nu så förhållandet, så förtjenar tydligen *frigymnastiken*, den utan yttre redskap verkställbara, att främst tagas i betraktande, och vi vilja försöka att angifva dess hufvudsakliga momenter och det gymnastiska framgångssätt, som,

Organismen och redskapen.

---

* Märkvärdigt nog lär samma tanke återfinnas redan hos Galenus. en af läkarekonstens fäder, död omkring år 200 e. Kr.

med betraktande häraf, kan anses vara riktigast och mest ändamålsenligt.

Utgår man från friskgymnastiken, hvilket måste vara rätt, då denna grundar sig på det normala förhållandet, helsan, från hvilket det abnorma förhållandet, sjukdomen, är att anse såsom undantag — huru allmänt detta än må förekomma —, så blifver utan tvifvel *ståendet*, ej liggandet eller sittandet, det första man har att taga i betraktande. Ordet *ställning*, i hvilket ståendet innebäres, har också, tydligen med anledning häraf, fått en så vidsträckt bemärkelse, att man till och med kan tala om *liggande ställning*, ehuru detta synes innebära en logisk motsägelse. *Läge* vore visserligen här riktigare, men språkbruket tilllåter det mera aktiva *ställning* att undantränga det passiva *läge*, äfven på dess eget berättigade område, så mäktigt och betydelsefullt är ståendet.

Oaktadt ståendet icke kan blifva så fritt, att det kan umbära allt stöd, ty grund och botten under sig måste man ju hafva, torde dock benämningen *fristående* kunna tilläggas hvarje ställning, som ej erfordrar annat stöd än denna, och följaktligen blifva *fristående rörelser* sådana, som under detta stående kunna verkställas. Dessa blifva då första hufvudstycket af frigymnastiken.

Det andra hufvudstycket blifva de *fria förflyttningarna*, hvilka uppkomma, då man, på ett eller annat sätt, men utan annat stöd än marken, begifver sig från en plats till en annan. Grundformen för dessa rörelser blifver tydligen *gåendet*, hvilket ord till följd häraf, i likhet med ordet ställning, fått en bemärkelse, som sträcker sig så långt utöfver dess egentliga innehåll, att allt hvad som icke *går* derigenom är förfeladt. Så mäktigt och betydelsefullt är gåendet.

De fristående rörelserna.

Det menskliga ståendet är upprätt, det är ett fortsatt balanserande på, såsom det vid första påseende kan tyckas, endast 2:ne stödjepunkter, nemligen de båda fötterna, men

hvilka stödjepunkter vid litet närmare betraktande dock genast visa sig vara fyra, nemligen de båda hälarna och de båda fotbladen. Härigenom blifver det fasta ståendet möjligt. Enklaste formen för ståendet är med sammanslutna ben och hälar och, då man för det säkra ståendet äfven behöfver stöd åt sidorna, med tåspetsarne utåtförda. För det vanliga ståendet behöfva fötterna icke skiljas mer åt, än att den triangel, som bildas af båda fötterna och den linie, som sammanbinder fotspetsarna, blifver liksidig, hvarvid naturligtvis båda fötterna böra vara lika mycket utåtförda, men då klar och bestämd form utgör första vilkoret för att en ställning eller rörelse skall kunna gälla för egentligen gymnastisk — alldenstund man endast sålunda kan göra sig reda för hvad den verkligen innebär — och då den liksidiga triangeln icke i klar formbestämdhet kan täfla med den rätvinkliga, emedan den räta vinkeln, såsom uttryck af tyngdliniens förhållande till våglinien, är den allt bestämmande grundformen, så bör man vid den första gymnastiska utgångsställningen låta den räta vinkeln gälla och således föra fötterna så mycket utåt, att de bilda rät vinkel till hvarandra, helst härigenom stöd i alla riktningar fullständigast vinnes. Ur denna ställning kan man sedan med *största* möjliga klarhet och bestämdhet härleda andra utgångsställningar. *Upprätt ställning med sammanslutna ben på rätvinklig grundyta* blifver sålunda den första gymnastiska utgångsställningen, och härvid befinner man sig i full jemvigt med tillräckligt stöd i alla riktningar. Denna ställning har med skäl blifvit kallad *grundställning.*

Grundställning.

Ställningen är, i allmänhet taladt, för de rörelser, som i den samma eller ur den samma kunna verkställas, hvad man kan kalla grundbestämmande. Den gifver alltsammans sin egentliga karakter, och det visar sig vid sakens utveckling, att ställningens intagande och bibehållande till och med kan blifva af större gymnastisk verkan än de rörelser, som deruti verkställas. Man har sålunda fulla skäl att väl göra sig reda för, hvad hvarje ställning inne-

bär, och att endast gradvis och efter hand öfvergå till de mera ansträngande ställningarna. Ju mer man af verkligt värde kan taga ut ur de enklare, lättare och naturligare ställningarna, desto säkrare och grundligare förfar man både i gymnastiskt och pedagogiskt hänseende.

Vill man göra sig någon reda för de rörelser, som i grundställning kunna utföras, så låter detta sig enklast och redigast göra, om man utgår från den för hvar man begripliga och praktiskt betydelsefulla indelningen af de aktiva gymnastiska rörelserna i hufvudrörelser, bålrörelser, benrörelser och armrörelser. Dessa kunna äfven med hvarandra sammansättas, och man får sålunda en mångfald af rörelser. Fasthåller man nu, att ställningen är för rörelsens form grundbestämmande, så synes häraf vilja följa, att man först bör se till, att man får denna så noggrann som möjligt, och då, sedan ställningen blifvit intagen, ingenting så mycket bidrager att gifva den sin fullt bestämda prägel, som hufvudets rätta uppbärande, så finnes häruti ett fullgiltigt skäl att börja öfningen med en och annan hufvudrörelse, helst uppmärksamheten på en sjelf och hela ens hållning härigenom bättre väckes än genom andra rörelser. Endast i det fall, att man genom förutgående stillasittande och ansträngdt intellektuelt arbete skulle hafva fått hvad man kallar blodet åt hufvudet, d. ä. en enligt organismens allmänna lag starkare tillströmning deraf till den ansträngda delen, kunde häremot vara något att med skäl invända, och i sådan händelse är det bäst att spara hufvudrörelsen och börja med en benrörelse, hvarigenom ställningen stadgas och blodströmmen något afledes från hufvud, armar och bål. De hufvudrörelser, som i grundställning kunna verkställas, äro vridningar, böjningar och deras sammansättningar samt rullningar, af hvilka dock de senare mera tillhöra den medikala gymnastiken än den pedagogiska. Benrörelserna blifva i denna ställning fotslutning, knäböjning, knäuppböjning med de knästräckningar, som ur denna kunna härledas, samt lyftningar i olika riktningar och rullningar.

Från benrörelse kan man visserligen öfvergå till bålrörelse, och derifrån till armrörelse, men då armar och ben, såsom öfre och nedre extremiteter, motsvara hvarandra, så öfverensstämmer det mycket väl med den gymnastiska grundlagen om *harmonisk utveckling,* att på benrörelse låta armrörelse följa, helst bålen, från hvilken både höftledens och axelledens, d. v. s. både benens och armarnas, muskler utgå, härigenom får en lindrig ansträngning, motsvarande den, som genom benrörelsen från det andra hållet vederfarits den samma. Har man nu börjat med hufvudrörelse, så återstår, för att hafva genomgått de fyra ofvan nämnda rörelseklasserna, endast bålrörelse, på hvilken åter, i fall man börjat med benrörelse, hufvudrörelse till sitt fullständigande bör följa. Bålrörelserna bestå, likasom hufvudrörelserna, af vridningar, böjningar, dessas sammansättningar samt rullningar. Armrörelserna bestå af häfningar, förningar, böjningar, sträckningar, dessas sammansättningar samt rullningar.

Huruvida man vid öfvandet af fristående gymnastik bör genomgå de särskilda rörelseklasserna hvar för sig efter hvarandra och då af hvardera taga så mycket man för den pågående öfningen finner lämpligt, kan bero på huru specielt man vill låta hvar rörelse för sig verka; ty om man låter rörelser af samma klass omedelbart följa på hvarandra, så komma samma och närliggande muskelpartier att verka förnyadt, ehuru på olika sätt, och det blifver mera hela muskelgrupper än särskilda muskler, som sålunda komma att ansträngas. I friskgymnastik med fullvuxet folk, såsom soldater m. fl., är detta ett redigt och kraftigt sätt att förfara, och således fullt passande; i skolgymnastiken, som har en uppfostrande karakter, kan detta enkla sätt icke vara allmängiltigt, ty här gäller det ofta att närmare specialisera rörelsens verkan, och då blifver ett cirkulerande de särskilda rörelseklasserna emellan, så att man mer än en gång återkommer till hvardera af dem, allt efter hvad man härmed vill vinna, det riktiga förfaringssättet.

Ofvan anförda rörelser kunna, med bibehållande af grundställning, så vidt denna beror på ben och fötter, på mångfaldigt sätt med hvarandra sammansättas, och man kan sålunda, utan att öfvergifva denna ställning, vinna ganska stor omvexling af rörelser och i följd dermed en icke så ringa grad af gymnastisk utveckling.

Smal ställning. Från allmänt praktisk synpunkt sedt, måste man dock vara hemmastadd i andra ställningar än grundställningen, och då, såsom förut är sagdt, ställningen väsentligen bestämmer rörelsens karakter och beskaffenhet, så följer häraf, att en vida rikhaltigare utveckling kan vinnas genom utförandet af rörelser äfven i andra ställningar än denna. Den närmast liggande modifikationen af grundställningen är den *smala ställningen* eller *slutställningen*, uppkommande genom fötternas sammanslutande intill hvarandra i riktning framåt. Härigenom förminskas ställningens bas på bredden och ökas något i framåtriktningen. Någon känbar inverkan på hufvudrörelser och armrörelser kan väl denna förändring af ställningen icke innebära, men man vinner genom att i denna ställning öfva äfven dessa, att man blifver bättre hemmastadd i sjelfva ställningen, d. v. s. lär att strängare uppbära bålen i sidoriktning. På ben- och bålrörelser är den förändrade ställningens inverkan alldeles tydlig. Påtåhäfningen kan drifvas något längre; knäböjningen bör i denna ställning, för vacklingens och det eländiga uttryckets skull — ty äfven detta förtjenar afseende — knappast öfvas; knäuppböjningen blifver till formen renare och balansrörelserna ur den samma finare. För benets sidolyftning är denna utgångsställning särskild lämplig. Renare form och bestämdare verkan vinna häruti äfven bålens både vridningar och sidoböjningar.

Bred ställning. Mot den smala ställningen svarar, såsom modifikation af grundställningen, den *breda* eller *grenställningen* med ötterna skilda från hvarandra. Här är basen ökad på bredden, och ställningen blifver härigenom tryggare och beqvämare. Denna ställning ligger derför till grund för

det vanliga fria ståendet. Ej heller här kan ställningens förändring sägas medföra några betydande inverkningar på hufvud- och armrörelser, men så väl af det skäl, som vid den föregående ställningen anfördes, som derför att dock hela muskulaturen har sitt inre sammanhang, kan det vara skäl att öfva äfven dessa i den förändrade ställningen. *Omvexlingen* har dessutom i och för sig psykiskt värde, om också den fysiska verkan deraf stundom skulle vara obetydlig. På ben- och bålrörelser är ställningens förändrande inverkan fullkomligt tydlig. Påtåhäfningarna kunna mindre uppdrifvas än i de föregående ställningarna; knäböjningen öfvergår förr än i grundställningen till sittandet på huk; knäuppböjning och balansrörelserna blifva omöjliga, hela ställningen blifver gröfre. Men just till följd häraf och af den större säkerhet detta innebär, kunna bålrörelserna, så väl vridningar som böjningar, längre drifvas, och särskildt kunna bakåtböjningar i denna ställning drifvas långt, om någon böjning af knäna och deraf beroende framskjutning af höfterna, för jemvigtens bibehållande, medgifves.

Gång-ställning.

Så väl den breda ställningen som den smala kunna båda anses såsom modifikationer af grundställningen, emedan man härvid qvarblifver på den plats der man står, endast med förminskande eller förökande af basens bredd, och härvid blifver ställningens symmetri orubbad, ty förändringen är den samma åt båda sidor. Sättes åter den ena foten framför den andra, så är denna symmetri bruten, och detta framflyttande innebär tydligen början till ett framstigande, äfven om denna början icke fullföljes. Den ställning, som härigenom intages, kan derför med skäl benämnas *gångställning.* Grundställningen var den första hufvudsakliga utgångsställningen för den fristående gymnastiken, gångställningen är den andra och får såsom sådan, i likhet med den förra, sina modifikationer. En nödvändig följd af lagen om den allsidiga och jemna, den harmoniska utvecklingen blifver nu *fotskiftningen,* så att de rörelser, som blifvit verkstälda med den ena foten fram-

flyttad, till lika omfång och ansträngning förnyas med den andra foten i sin ordning framsatt.

På hufvudrörelserna verkar ej gångställningen någon egentlig förändring, men vid armrörelserna kännes, till följd af sambandet mellan de öfre och nedre extremiteterna, dess inflytande något mer än förhållandet var vid den smala och den breda ställningen. På benrörelserna inverkar ställningens förändring betydligt, och jemvigten blifver vid påtåhäfningar och knäböjningar svårare att bibehålla. Knäuppböjningar och dermed sammanhängande balansrörelser blifva äfven här omöjliga; de låta sig verkställas endast i grundställning och smal ställning. På bålrörelserna har den förändrade ställningen betydlig inverkan. Vridningarna, som böra göras åt den framsatta fotens sida — åt den andra sidan blifva de slappare än i de föregående ställningarna — blifva, då höften härvid ej kan vika undan, betydligt skärpta; med sidoböjningarna är ett liknande förhållande, och äfven framåt- och bakåtböjningarna vinna genom bålmusklernas omvexlande förhållanden rikhaltigare och kraftigare verkan.

Sidogångställning.

Den första modifikation af gångställningen, som, med bibehållande af full formbestämdhet erbjuder sig, är den, som uppkommer genom den ena fotens framflyttande i den riktning han i grundställningen innehar, således i half rät vinkel både till framåt- och sidoriktningen. Den ställning, som derigenom uppkommer, kan af denna anledning benämnas *sidogångställning.* I denna ställning böra, så framt man vill göra sig till godo hvad den samma erbjuder, både hufvud- och bål- samt armrörelser verkställas efter föregången så stor bålvridning åt den framsatta fotens sida, att ansigtet blifver vändt i denna fotens riktning och följaktligen axlarna i rät vinkel till denna riktning. Härigenom vinnes ytterligare i kraft och rikhaltighet, förnämligast beträffande hals- och bålmusklernas utveckling, samt i bålrörelsernas öfriga verkningar. Hufvudrörelserna kunna dock äfven med fördel öfvas utan föregående sidovridning, och påtåhäfningar och knäböjningar böra icke af sådan föregås.

Korsgångställning. Den sidogångställningen motsvarande modifikationen af gångställningen är den, som uppkommer genom att flytta den ena foten framåt och till sidan i den andra fotens riktning, således tätt utefter denna och med bibehållande af det rätvinkliga förhållandet dem emellan. Benen få härvid en korsande ställning till hvarandra, och den ställning, som sålunda uppkommer, kan med anledning häraf kallas *korsgångställning.* Stöden för ståendet blifva härvid inverterade, omkastade, så att högra foten gifver stöd åt venster och den venstra åt höger. Närmaste följden häraf blifver en fortgående strängare och finare balansering så väl under ben- som bålrörelserna, och om man vill göra sig ställningens innehåll fullt till godo, så böra icke allenast bålböjningarna föregås af sidovridning åt den framsatta fotens sida utan äfven hufvud- och armrörelserna af sådan vridning föregås. Korsgångställningen innebär, i allmänhet taladt, möjligheten af den högsta rörelseverkan, som man i det fullt upprätta ståendet kan vinna. Särskildt vinnas genom rörelser i denna ställning bålens smidighet och allsidiga muskelutbildning jemte högt uppdrifven jemvigtskänsla vid ståendet.

Genom uthållna vridningar och rörelser deruti, hvartill så väl sidogångställningen som korsgångställningen särskildt lämpa sig, vinnas i främsta rummet smidighet och ökad säkerhet och derigenom äfven frihet i bålens rörelser och hållning, och på underlifvets inelfvor, digestionsorganerna, måste dessa rörelser äfven hafva en förhöjd inverkan. På bröstkorgens inelfvor, respirations- och cirkulationsorganerna, kan denna inverkan väl icke blifva af så stor betydenhet, men så väl på bål-armmusklernas som på bål-benmusklernas utbildning förfela de icke sitt inflytande.

Stor gångställning. Genom att uppgifva det uppräta ståendet och utföra fria hufvud-, bål-, ben- och armrörelser under kroppens väl understödda fällning i bestämd riktning, kan den allmänna rörelseverkan i ganska hög grad förhöjas. Riktningen framåt är den första, som härvid bör komma i

fråga, och om man låter kroppen falla framåt till ungefär half rät vinkel mot marken och i denna lutning understödjer den samma genom att flytta den ena foten med ett stort steg — ungefär 3 fotlängder — framåt med stark knäböjning, så erhåller man en utgångsställning, i hvilken fristående rörelser med fördel kunna öfvas. Denna ställning innebär en fortsatt ansträngning af så väl det framsatta benets sträckmuskler, med hvilka hela tyngden nu skall uppbäras, som af hela ryggsidans, bålen förnämligast uppbärande muskler. Denna fortsatta ansträngning åstadkommer en förhöjd verksamhet i cirkulations- och respirationsorganerna, hvilken åter i sin mån måste stegra verkan af härunder utförda rörelser. De kända rörelseformerna behöfva härvid icke undergå några förändringar, blott härvid iakttages, att riktningen uppåt måste tagas i kroppens framåt lutande riktning. Att stöden ofta måste omvexlas och att ansträngningen af kroppens uppbärande måste lika fördelas på båda benen, behöfver väl knappast sägas.

Stor sidogångställning. Kroppens fällande kan äfven ske med full bestämdhet till sida-framåt i den ena fotens riktning, och om, i öfverensstämmelse med föregående benämningar, den ställning, som uppkommer genom fällning rätt framåt, i anseende till den dermed förenade fotflyttningens storlek kan kallas *stor gångställning*, så kan den ställning, som på motsvarigt sätt inträder genom fällning till sida-framåt, benämnas *stor sidogångställning*. Denna ställning ligger till grund för det i fäktning så vigtiga utfallet och har derför äfven blifvit kallad *utfallställning*. Likasom i sidogångställning vridning åt den framsatta fotens sida bör föregå rörelsernas öfvande deruti, så framt man vill taga ut hvad ställningen innebär och erbjuder, så bör äfven i den stora sidogångställningen vridning åt den framsatta fotens sida föregå de rörelser man häruti vill öfva. Verkningarna af dessa rörelser blifva öfverensstämmande med dem, som erhållas genom rörelser i stor gångställning, med den stegring deraf, som måste uppkomma genom förhöjd ansträngning åt en sida i sänder.

Stor korsgångställning med fällning, i den riktning foten flyttas, är visserligen äfven möjlig, men den blifver så svår att med bestämdhet intaga och bibehålla, att full klarhet i rörelseformen blifver nästan omöjlig, helst om härmed, såsom tillbörligt är, skall förenas uthållen vridning åt den framsatta fotens sida. Den är ej heller för utbildningens skull nödig eller behöflig, och korsgångställningen är hufvudsakligen att anse såsom en öfvergångsställning, i hvilken man vid den allmänna praktiska användningen icke gerna dröjer. Den ligger i fäktningen till grund för passaden, halfmarschen, och den stora korsgångställningen med det framsatta knäets böjning kan såsom öfvergångsform användas både i fäktning och dans. *Stor korsgångställning.*

Men icke blott med fällning framåt och till sida-framåt utan äfven med fällning bakåt och till sida-bakåt kunna, på fullkomligt motsvarigt sätt, genom den ena fotens tillbakaflyttning med stark knäböjning, utgångsställningar för fristående rörelser intagas. Det främre benet och bålen skola då hafva jemn lutning mot marken, och jemte det bakre benets starka ansträngning är det här musklerna på bålens framsida, förnämligast bukmusklerna, som komma till användning. Följden häraf blifver en fortsatt pressning på bukkavitetens inelfvor, under det att respirationen härvid något försvåras. Häraf följer då, att denna ställning alldeles icke får länge uthållas, utan att genom fotskiftning ofta omvexla med den uppräta grundställningen. Följden häraf kan och bör då blifva lagom ansträngning i den riktning, öfvandet af rörelser i dessa ställningar verkar. I öfverensstämmelse med det föregående kunna dessa ställningar kallas *stor gångställning bakåt* och *stor sidogångställning bakåt.* Mot dessa benämningar, uppkommande derigenom att man, för ställningarnas intagande, ansett sig blott behöfva kommendera fotflyttningen, och berättigade äfven derutinnan att vid gåendet det stora steget innebär en betydande fällning framåt, kan dock anmärkas, att i ställningens benämning så väl som i det dertill hörande kommandoordet borde ingå *fällning*, emedan detta *Stor gångställning bakåt.* *Stor sidogångställning bakåt.*

här just är det ställningen karakteriserande ordet, men härpå ligger dock icke någon synnerlig vigt.

Äfven rakt åt sidan kan en fällning med full bestämdhet göras, och den i fråga varande sidans fot såsom stöd flyttas med böjdt knä ungefär 3 fotlängder åt sidan. Denna ställning erbjuder starka sidoböjningar, men blifver i öfrigt en temligen oklar utgångsställning; den är icke att anse såsom nödig eller ens behöflig, ty tillräckligt starka sidoböjningar kunna derförutan mycket väl vinnas.

Böjda ställningar. De uppräta utgångsställningarna kunna, huru fötterna än härvid komma att förhålla sig till hvarandra, så vidt afståndet dem emellan stannar vid axelbredden eller två fotlängder, ganska obesväradt något längre uthållas och rörelser derunder verkställas. Detta gäller äfven, om bålvridning åt någondera sidan deruti inlägges. Äfven fällningarna kunna, om täta vexlingar af stöd iakttagas, ganska länge uthållas, dock framåtfällningarna bättre än bakåtfällningarna, och följaktligen äfven härunder rörelser öfvas. Vill man åter öfva fristående rörelser i uthållen böjd ställning, så blifver böjningen, i hvad riktning den än göres, så djupt ingripande i respirationens och cirkulationens gång, att de rörelser, som härunder verkställas, blifva sekundära i förhållande till sjelfva den uthållna böjningen. Denna får, för den skull, icke räcka länge, äfven om man härvid, så att säga, underhåller sig med hufvud- och armrörelser. Bålvridning kan med böjningen förenas, och härvid uppkommer genom denna komplicering, ännu mera ansträngande rörelser. Uthållna böjningar böra med varsamhet användas. Detta gäller äfven om uthållna knäböjningar genom hvilka, om de missbrukas, stelhet i stället för mjukhet och kraft i knäleden kan uppkomma. Man har nog deraf i de stora gångställningarna. Rörelser under uthållna böjningar, vare sig hufvud-, bål- eller benböjningar, blifva dessutom till utseendet bizarra, till och med fula, och äfven häruti ligger för den sunda blicken en varnande betänklighet. Att de, med måtta och i rätt ordning använda, genom sin kraftiga inverkan kunna blifva

för hela utbildningen fördelaktiga, skall dock härmed ingalunda vara förnekadt.

Af det föregående synes, att den fristående gymnastiken, med den systematiska enhet, som utmärker allt organiskt lif, har ganska stor rikedom och omvexling af rörelseformer, hvilka, med tillräcklig noggrannhet och i riktig ordning använda, i hög grad kunna befrämja den kroppsliga utbildningen. Verkan af dessa rörelser kan naturligtvis mycket förhöjas, om rörelsernas häfstänger på ett eller annat sätt förlängas eller förtyngas. Hvad härvid för det första benrörelserna vidkommer, så ökas naturligtvis vid dem ansträngningen i den mån den af benen uppburna kroppens tyngd förökas. Den noggrannare balansering af bålen, som vid benrörelser i allmänhet påkallas, stegras äfven i den mån öfre delen af kroppen förtynges eller förlänges. Vill man vid dessa rörelser endast vinna en viss större stadga i bålens hållning, så är *höftfästet*, med händerna i sidorna, härtill lämpligt, och härmed vinnes då äfven bestämdare hållning på armar och händer, än när dessa hänga fritt vid sidorna. Vill man föröka tyngden uppåt, eller med ett ord höja tyngdpunkten, hvarigenom balanserandet i viss mån försvåras, så har man *nackfästet*, med händerna omfattande bakre delen af hufvudet, och härmed vinnes äfven lyftning af bröstkorgen och fixering af skulderbladen. Ännu mera försvåras balanserandet och förstärkas bålrörelserna, om armarna sträckas rätt uppåt och häfstången för bålböjningarna sålunda förlänges. Att vid bålrörelser, såsom man ibland får se, hålla armarna sträckta utåt, skadar visserligen icke, men ser dock vida mera ut än det innebär; denna form är en af de skenbarheter, som vid gymnastik icke sällan förekomma, men hvilka man dock helst bör undvika. Vill man åter ytterligare förstärka ben- och bålrörelsernas verkan, så vinnes detta derigenom, att man med uppsträckta armar håller lämpliga tyngder i händerna.

Förhöjd verkan.

Rörelseverkan kan härigenom tydligen i hvilken grad som helst förhöjas, och man får härvid vara särdeles varsam. De lämpligaste tyngder äro här lagom stora och väl formade klubbor, med hvilka då äfven verkan af armrörelser och handledsrörelser i betydlig grad kunna förhöjas. Till sådan tyngd kan vid infanteriet geväret äfven mycket väl användas.

Knä-stående. Till fristående ställningar bör äfven den knästående räknas. Fot och knäledernas sträckmuskler komma härvid temligen i hvila, men i öfrigt förändras ställningen icke, med undantag deraf, att den medgifver en ganska stark fällning bakåt, hvartill underbenen då gifva tillräckligt stöd. Ställningen på ett knä, halfknästående, har hvad bålrörelserna beträffar slägtskap med den stora gångställningen, ehuru fällningen framåt deruti icke ingår.

Rörelse-följden. Af det föregående synes klart, att ensamt den fristående gymnastiken har ett mycket betydligt förråd af aktiva rörelser, genom hvilkas gradvisa och ändamålsenliga användande friskgymnastikens ändamål, harmonisk kroppslig utbildning, redan i betydlig grad kan vinnas, helst om rörelsernas verkan, genom lämpligt användande af tyngder, förstärkes. Härvid är det säkerligen af mindre vigt, i hvad ordning och i huru mångfaldigt omlopp de särskilda rörelseklasserna förekomma, blott man ej tager för mycket af den ena på den andras bekostnad, men så mycket kan dock med visshet sägas, att rörelseföljden, äfven om man inskränker sig till blott *fristående* gymnastik — hvartill man af bristande utrymme kan blifva nödsakad — alltid bör sluta med en respirationsrörelse, det vill i allmänhet säga en lämplig armrörelse, emedan det ju är på blodets sunda beskaffenhet och friska omlopp, som hela verkan af gymnastiserandet väsentligen beror.

Den *rörelsehelhet* — om ordet tillåtes — som sålunda genom riktig omvexling af särskilda rörelser kan vinnas och som genom rörelsers sammansättning ännu mera befrämjas, ernås dock på detta sätt endast så att säga styckevis. Den blifver *sammansatt*, och man kan härvid lätt glömma, att det hela dock är mer än sina delar, just emedan sjelfva helheten tillkommer, samt att hvarje organisk helhet — till skilnad från det mekaniska sammansättandet — utvecklar sig inifrån, så att delarna här förutsätta enheten och till den samma referera sig. På sammansättningens väg kommer man sålunda endast att *göra rörelser*, icke egentligen att *röra sig*, ty detta inträder först vid *förflyttning*. Visserligen innebär hvarje rörelse partiel förflyttning, och härvid äro vid den fristående gymnastiken fotflyttningarna särskildt att märka, men egentliga *förflyttningsrörelser* blifva dessa dock icke, förr än de blifva fullgångna steg, än de öfvergå till *gåendet*. *Vändningarna* kunna äfven betraktas såsom öfvergångsformer från de fristående rörelserna till förflyttningarna, men först med gåendet, huru få eller många steg detta än kan innebära — och det kan ju reduceras till ett enda steg — är dock den första egentliga förflyttningsrörelsen inne. Gåendet blifver sålunda grundformen för förflyttningarna, och det förhåller sig till de öfriga ungefär såsom grundställningen till de andra fristående utgångsställningarna. Alla utgå de derifrån och bibehålla sina förhållanden dertill. *Förflyttningsrörelserna.*

Gåendet är för menniskan lika naturligt som det uppräta ståendet, och skulle man förbise detta och vid gymnastisk öfning från början likasom vilja sammansätta gåendet af alla dess särskilda, hvar för sig inöfvade delar — hvartill benägenhet någon gång förekommit — så hade man i sanning öfvergifvit den naturliga vägen och för lärda abstraktioners skull förlorat blicken för sanning, enkelhet och frihet i rörelse. Det vore ungefär såsom om man på det intellektuela området vid början af läsning skulle vilja abstrahera från att barnet redan kan tala — ty talandet och gåendet motsvara hvarandra på de olika

utbildningsområdena — och börja om härmed från början, i stället för att efter hand rätta och förbättra.

En ganska vigtig gymnastisk sanning är det imellertid, att gåendet blifver en resultant af den kroppsliga utbildningens allmänna beskaffenhet, så att för ett någorlunda säkert öga hela utbildningens grad och beskaffenhet deruti ganska tydligt förråda sig, men häraf följer icke, att man kan komponera detta på mer och mindre godtyckligt sätt — ty deraf blifver endast mer eller mindre vidrig tillgjordhet — utan endast, att man af gångens beskaffenhet kan få goda anvisningar åt hvad håll man företrädesvis bör arbeta. Lyckligtvis förhåller det sig härvid så, att hos friska menniskor abnormiteterna vanligen icke äro större, än att de hufvudsakligen kunna öfvervinnas genom en riktig omvexling af allmängiltiga rörelseformer, utan att på abnormiteten behöfver läggas någon synnerlig vigt. Man vinner i alla riktningar mer genom att öfva det rätta än genom att motarbeta det orätta, huru angeläget detta senare än stundom kan vara, och hvad man vunnit endast genom tvång, det går snart förloradt, när tvånget upphör. Helsovården är vigtigare än sjukvården, huru angelägen denna senare än är, och för detta förhållande — hvilket uttrycker grundförhållandet på alla områden — börjar man också allt mera att få öppna ögon.

Vill man enhet, kraft och frihet — och häri ligger både kroppslig och andlig helsa — så får man ej låta blicken för det hela fördunklas af stirrandet på delarna, lika så visst som man för helhetens skull icke får försumma dessa. Ettan är äldre än tvåan, enheten föregår mångfalden, och med henne bör man derföre börja och icke gå längre, än klart och fullständigt sammanhang medgifver.

Förflyttningsrörelserna kunna, liksom de fristående, indelas i 4 klasser, nemligen gång, löpande, äntring och språng, hvilka tillsammans innebära ett stegradt gående, hvarför ock deras öfvande bör lyda samma lagar som öfningar häruti. De få sålunda icke lida af någon onödig

bundenhet, ty detta hindrar förflyttningen, leder kraftansträngningen åt oriktigt håll och framkallar tillgjordhet och extra rörelser. Sådant är lika oriktigt, som det är fult, för hvar och en som ser derpå med oförvillad blick.

Gåendet kan ske på stället, hvilket dock endast är en förberedande öfning, med lagom långa steg, med förkortade steg och med förlängda steg. Det kan göras med stampning (taktsteg, appeller), äfvensom på tå, dock låter detta icke väl förena sig med de stora stegen. Full knästräckning vid fotens nedsättande bör icke öfvas med längre steg än ungefär 2 fotlängder och kan aldrig tillhöra det fria uthållande gåendet. Under gåendet kunna göras vändningar, hvarvid steget bör förkortas, och stannandet, halten, bör ske med full bestämdhet genom ett s. k. *ställningssteg*, hvilket, då farten är någorlunda uppdrifven, bör föregås af ett något förkortadt *slutsteg*. Vid gåendet böra armarna i regeln fritt följa benens rörelser, hvarvid en korsning inträder, så att höger ben och venster arm och omvändt venster ben och höger arm följas åt. Bäres vapen eller äro händerna på annat sätt bundna, upphör naturligtvis detta. Vid långsam marsch med något förkortade steg böra armarna hållas stilla vid sidorna och knäet fullt sträckas. Bålen bör framföras stadigt utan vridningar eller böjningar åt någon sida, men fällningen framåt blifver starkare i den mån steget förlänges eller marken lutar emot, och härvid tilltager äfven knäböjningen; i motsatt fall, då man går utföre, förkortas steget och knäböjningen vid fotens nedsättande förminskas. Vid gång på mycket smala ytor måste fötterna nedsättas framför hvarandra. Då inträder balansgång, hvarvid all stelhet måste uppgifvas, och samtliga kroppen uppbärande muskler måste vara beredda att med stor lätthet och noggrannhet motverka jemvigtens förlorande. *Gåendet*

Löpandet skiljer sig från gåendet till rörelseformen hufvudsakligen deruti, att vid löpandet båda fötterna, och följaktligen hela kroppen, i hvarje steg under ett kortare tidsmoment sväfvar i luften, hvaremot under gåendet ett *Löpandet.*

tidsmoment i hvarje steg inträffar, hvarunder båda fötterna äro i marken. Är afsigten med löpandet att komma fortare fram än med gåendet, så böra stegens längd icke vara mindre än det stora steget vid gåendet, d. v. s. ungefär 3 fotlängder. Löpande på stället, med ett litet språng rätt upp i hvarje steg, låter sig äfven verkställas, äfvensom löpande på tå och löpande med förlängda steg. Äfven under löpande kunna vändningar göras, men stegen måste då förkortas, och vid halten behöfvas minst 2:ne slutsteg, om den skall kunna ske med full bestämdhet; vid löpande i samlad trupp har man till och med medgifvit 3 slutsteg; ställningssteget blifver då det 4:de, sedan halt kommenderats. Till täfling lämpar sig löpandet särdeles väl, men dertill är äfven gåendet ganska passande.

Språng. I löpandet innehålles redan språnget, och det göres då med delad sats, d. v. s. med den ena foten framför den andra, och satsen tages egentligen med den främre foten, hvarefter nedspränget göres på den andra foten, som då i sin tur blifver främre och ånyo verkställer satsen; förflyttningen blifver längre i den mån satsen är kraftig och kroppen fälles framåt. Med stark sats och ringa fällning af kroppen går förflyttningen mera i höjden, hvilket vid löpandet, der uppgiften är att komma hastigt fram, icke kan hafva någon annan giltig anledning än ett framför liggande hinder, som måste öfverhoppas. Är hindret betydligt, så att språnget blifver högt, så är det vådligt, för kroppstyngdens skull att komma ned blott på den ena foten. Fötterna böra då samlas tillhopa, och man bör komma ned på båda två, hvarvid sålunda en, om också kort halt i sjelfva löpandet uppkommer. Härvid blifver knäböjningen starkare, än den vid löpandet på slät mark behöfver vara. Förhållandet blifver det samma, då steget i löpandet öfvergår till ett betydligare längdsprång; äfven då måste nedspränget ske på båda fötterna och ett kort afbrott i löpandet göras, för att ej äfventyra fotledsvrickningar och försträckningar. Men satsen kan äfven tagas med båda fötterna, s. k. samlad sats, hvarvid lika-

som i grundställningen full symmetri i rörelseformen bibehålles. Den samlade satsen har för den jemna utbildningen och för vinnandet af säkerhet och sjelfbeherskning i språnget stort värde, men förflyttningen vinner vid det fria språnget härigenom hvarken i höjd eller längd. Armarna böra vid språnget, liksom vid gåendet och löpandet, fritt bidraga till rörelsens helhet och fart. De böra under förflyttningen lyftas i språngets riktning och vid nedspränget åter sänkas. Detta är så mycket riktigare, som språngets både utsträckning och gymnastiska återverkan på organismen i så väsentlig grad är beroende af att hela muskulaturen, så mycket möjligt är, dervid samarbetar. Vill man vid den förberedande inöfningen af den samlade satsen och nedspränget, för formbestämdhetens skull, använda höftfästet, så ligger visserligen häruti ingen olägenhet, men länge får man härmed icke fortfara, ty då motarbetar man den frihet, helhet och fart i rörelse, som böra vara utmärkande för språnget i allmänhet. Äfven med språnget kunna vändningar både åt sidan och helt omkring väl förenas, och dessa öfningar kunna mycket bidraga till vinnande af den bestämdhet och sjelfbeherskning, som i icke mindre grad kännetecknar ett vackert och väl gjordt språng.

Hvarken äntringar eller stödsprång kunna hänföras till frigymnastiken, om man håller på, att denna skall kunna utföras med stöd endast af marken, som man står på. Hela dess rörelseförråd kommer sålunda att bestå af fristående rörelser, gång, löpande och språng. Men det finnes ett slag af fristående rörelser, som ännu icke blifvit omnämndt, och detta är den s. k. estetiska gymnastiken. Den innehåller grundformerna för hållning och åtbörd och skiljer sig från de — man kunde kalla dem elementära — fristående rörelserna till sin beskaffenhet — oberäknadt de estetiska rörelsernas egenskap att uttrycka särskilda själstillstånd — deruti, att då man vid de elementära rörelserna strängt måste hålla fast vid, att den ena kroppsdelen kan röra sig med full bestämdhet obe-

Estetiska rörelser.

roende af de andra, så smälter i den estetiska åter allt tillsammans i den tydligaste harmoni. De förhålla sig, kan man säga, hvardera slaget för sig, till den fria menskliga rörelsen såsom stafning och renläsning förhålla sig till det fria talandet.

Rörelsehelhet. Redan den fristående gymnastiken kan inom sig hafva så stor både helhet och mångfald, att den kroppsliga utbildningen ensamt härigenom i ganska betydlig grad befrämjas, och den blifver derför alltid att betrakta såsom den rationela gymnastikens första hufvudstycke, hvars vigt och betydenhet under intet förhållande får förbises, och ur hvilket man bör uttaga hvad det kan gifva. Men, såsom redan blifvit anmärkt, allt detta går dock styckevis, och först med förflyttningarna, med gåendet, som för dem är grundformen, inträder egentligen full rörelsehelhet. Nu först rör man sig, dittills har man endast gjort rörelser. Gåendet är, hvad tempot beträffar, en repetitorisk rörelse, och den gymnastiska verkan deraf beror, då den kroppsliga ansträngningen, som hvarje steg innebär, är mycket ringa, på huru många, huru långa och huru hastiga steg som tagas. För sin praktiska användning — ty man rör sig ju icke blott för att röra sig — fordrar gåendet, såsom det vanliga förflyttningssättet, största möjliga uthållighet, och det är då ganska tydligt, att stor gymnastisk rörelseverkan härvid kan uppkomma; särskildt ligger det mycken och ganska vidsträckt muskelansträngning jemte stark respiratorisk verksamhet i det uthållna gåendet med förlängda steg. Här framträder också med full tydlighet hela utbildningens ojemnheter och brister, och detta är måhända ett skäl, hvarför denna rörelse i allmänhet öfvas mindre än den borde.

Att löpandet, hvilken förflyttningsform äfvenledes är repetitorisk, innebär en lika allmän, men vida högre grad af ansträngning och deraf följande återverkan på organismen i sin helhet än gåendet, är för hvar och en så tydligt, att något tvifvel härom icke gerna kan uppstå, och betänker man, hvilka graderingar af uthållighet och hastig-

het som detta förflyttningssätt medgifver, så finner man lätt, att man här har för sig en så både gymnastiskt och praktiskt betydelsefull rörelse, att den utan tvifvel häruti öfverträffar hvarje annan. Den bör derför i frigymnastik på intet vilkor försummas, men den bör med mycken varsamhet och säkert omdöme användas.

Detta gäller äfven om de fria sprången, i hvilka den mest koncentrerade ansträngning, som med rörelsens fulla frihet är förenlig, med stor omvexling till både form och grad framträder. Här är höjdpunkten af frigymnastiken, och denna rörelse, i hvilken den tryckande tyngdkraften åtminstone för ett kortare tidsmoment är fullständigt öfvervunnen, innebär också, då den göres väl, d. ä. utan synbar tyngd och ansträngning, utan bundenhet, hårdhet och tillgjordhet, uttryck af det gladaste mod och den friaste kraft.

Men huru skola nu de fria förflyttningarna, gång, löpande och språng, bäst användas för vinnande af riktig utbildning? Svaret på denna fråga synes kunna blifva, att om man till en början genomgått en, med afseende på organismen i sin helhet, fullständig följd af fristående rörelser, hvilket icke kan vara orätt, så kommer härpå gåendet, såsom den första, enklaste och minst ansträngande förflyttningsrörelsen, fullkomligt riktigt och naturligt. Den verkar jemnande och gifver i mån af den ansträngning och den omvexling i form, som deri inlägges, en helhet och fullständighet, som derförutan väsentligen kommer att saknas. Att grundformen för menniskans sätt att röra sig hel och hållen, icke blott delvis — och detta är ju gåendet — måste hafva stor gymnastisk betydenhet, tyckes vara så klart i sig sjelft, att tvifvel derom icke borde kunna uppstå, och det är endast för sin enkelhets skull, som denna vigtiga sanning kunnat blifva förbisedd. Från gåendet kommer man naturligen med stegrad rörelseverkan öfver till löpandet, och här har man i sin makt

Den naturliga metoden.

att på det kraftigaste inverka på organismen i sin helhet, hvarvid den mer eller mindre lindriga skakning af kroppens alla delar, som uppkommer hvarje gång en fot härunder sättes i marken — och som redan vid gåendet i någon mån förefinnes — icke är att förbise. Till sist komma då naturligen sprången med sin starkt koncentrerade, men också endast momentana kraftansträngning, hvilken då lämpligen inledes genom det ej för långt utsträckta anloppet.

Detta sätt att gå till väga kan i sanning sägas vara det naturliga, och den metod, som härpå grundas, blifver då *den naturliga metoden.*

Men att sluta en gymnastiköfning med rörelser, som innehålla en så koncentrerad ansträngning som sprången, kan — då härvid full formbestämdhet är svår att erhålla och slutintrycket af hela öfningen sålunda skulle blifva något sväfvande, hvilket med den sanna gymnastikens formbestämdhet icke är öfverensstämmande, och då, såsom redan är sagdt, man bör sluta med passande respirationsrörelser — icke vara riktigt, utan böra till sist några sådana följa, och härvid kunna de estetiska rörelserna, hvilka väsentligen utgöras af lugna och afrundade armrörelser i förening med fotflyttningar, med fördel komma till användning. Dessutom är att märka, att vid öfvergången från gåendet till löpandet, äfvensom från löpandet till sprången, ett längre eller kortare uppehåll blifver passande och nödvändigt i den mån rörelsen varit ansträngande, och att dessa uppehåll på det ändamålsenligaste sätt kunna användas till fristående rörelser i de riktningar man finner sig, för den jemna och fullständiga utbildningens skull, särskildt böra bearbeta.

Fäktöfningarna. Till frigymnastik kunna, om man fasthåller, såsom bestämmande för den samma, att den skall låta utföra sig på stående fot eller med förflyttning på fötterna utan annat stöd än det marken gifver, äfven fäktöfningarna räk-

nas, ty dessa bestå, med afseende på den kroppsliga utvecklingen, af armrörelser eller af arm- och benrörelser ur vissa ställningar, med vapnen verkande såsom lämpliga tyngder, och härmed vinner då frigymnastiken betydlig utvidgning. Att fäktöfningarna innebära mycket mera och af annan betydenhet, är tydligt, men så är äfven förhållandet med de fristående rörelserna och förflyttningarna, hvarom mera i det följande.

Endast rörelsens form har hittills tagits i betraktande, och dermed måste man också vid gymnastiska rörelsebestämningar börja, ty formen gifver hvarje rörelse sin första bestämning. Med formens förändrande blifver rörelsen en annan. Men icke blott på formen beror rörelsens verkan, den beror lika mycket, om icke mera, på tempot, tidsbestämningen. Detta är lätt att inse, om man betänker, att den aktiva rörelsen, ja kroppsrörelsen i allmänhet, väsentligen verkar på blodomloppet, och att detta har sin tidsmätare i pulsslaget, i hjertats sammandragning och derpå åter följande utvidgning. En rörelses verkan måste blifva annorlunda, om den räcker under flere pulsslag än under blott ett, och man kan efter denna grund indela rörelserna i *hastiga*, eller sådana som verkställas under ett pulsslag, och *långsamma*, sådana som räcka längre; men då tiden vanligen mätes i sekunder och uppehållet mellan hvarje pulsslag temligen nära öfverensstämmer med sekunden, så kan man äfven här taga denna till tidsmätare, så att den hastiga rörelsen kommer att verkställas inom en sekund och den långsamma på längre tid. *Tempot.*

De långsamma rörelserna åter kunna vara *öfvergående* eller *uthållande.* Begränsningen för den öfvergående rörelsen kan man finna i andetaget, i den fullständiga in- och utandningen, och denna varar normalt hos den fullvuxna mannen omkring 5 sekunder, hvarför man kan benämna de rörelser öfvergående, som ej vara längre än detta tidsmått, och uthållande dem, som räcka längre. De

uthållande rörelserna äro för det mesta *repetitoriska*, d. v. s. att vid dem samma rörelseform fortfarande under längre eller kortare tid förnyas. Dit höra gåendet och löpandet.

Rörelsens hastighet måste i främsta rummet komma att bero af förhållandet mellan motstånd och krafttillgång och i det andra på den verkan deraf man för organismen vill framkalla. Det motstånd, som vid frigymnastiken skall öfvervinnas, är kroppstyngden både helt och delvis jemte de särskilda tyngder (klubbor, handtlar, gevär), hvarmed man kan vara belastad. Är kraften stor i förhållande till motståndet, såsom vid armsträckningar och fotflyttningar, så bör rörelsen, så vida tillräcklig gymnastisk verkan deraf skall vinnas, ske hastigt. Är åter kraften mindre i förhållande till motståndet, såsom vid påtåhäfning och knäböjning, bör rörelsen ske långsamt. Kraften gör sig dervid efter hand gällande, och rörelsens verkan blifver ganska genomgående. De egentliga benrörelserna blifva i allmänhet långsamma, hvilket dock endast vill säga, att de icke ske fort, ty med den utdragna långsamheten skulle i dessa rörelseformer tiden gå förlorad utan motsvarande gagn och det hela verka ledsamt och nedstämmande på sinnet. Hastiga och långsamma rörelser böra i den fristående gymnastiken omvexla med hvarandra, och onödig långsamhet bör undvikas. Såsom inledning till språng blifva knäböjningarna äfven hastiga.

Armhäfningarna kunna med full verkan göras långsamt, men äro äfven användbara i hastigt tempo; armsträckningarna deremot måste, såsom redan blifvit sagdt, vara hastiga, om tillräcklig verkan med dem skall vinnas, ty här äro häfstängerna för rörelsen för lätta i förhållande till den använda muskelkraften, för att med långsam rörelse någonting af värde skall kunna vinnas.

Bål- och hufvudrörelser blifva i regeln långsamma, emedan tillräcklig verkan sålunda bäst vinnes och emedan hastig rörelse skulle här hafva en för våldsam inverkan på de inom hufvudets och bålens kaviteter befintliga inelfvorna, de egentliga lifsorganerna. Dock kunna hastiga

vridningar, så väl hufvudets som bålens, efter någon öfning blifva användbara. Hastiga böjningar bör man deremot undvika.

Det gifves visserligen en möjlighet att genom ytterlig långsamhet i rörelse åstadkomma en mycket kraftig verkan, men härvid skulle hela öfningen komma att afstanna, och härtill har man icke tid, helst då fullt lika stor kroppslig verkan bättre kan vinnas genom rörelsens upprepande med bibehållande af hela öfningens i psykiskt hänseende så vigtiga liflighet och fart. Ville man åter försöka att med för ringa muskelmassa men stor hastighet öfvervinna stort motstånd, så löpte man fara, att flere eller färre muskeltrådar skulle brista.

Gåendet är en uthållen, repetitorisk rörelse och således långsam eller rättare långvarig, huru *hastiga* stegen härvid än må kunna blifva. Det vore måhända derför riktigare att med afseende på tempot indela rörelserna i *långvariga* och *kortvariga* i stället för långsamma och hastiga, men det är väl ändock bäst att bibehålla de gamla benämningarna, blott man bestämmer hvad man dermed menar. Såsom den långsammaste takt, i hvilken gåendet utan egentligt stannande på steget bör kunna öfvas, torde ett steg i sekunden, 60 i minuten, kunna antagas. Ännu vid 100 steg i minuten är gången ganska lugn, men derefter blifver den liflig, och vid 115 steg, vår nuvarande vanliga marsch, är den ganska rask. Kommer man öfver 120 steg i minuten, så börjar takten blifva hastig, och i samband dermed vilja stegen förminskas.

Äfven löpandet är en uthållen repetitorisk rörelse med hastig takt, dock är ett löpande med 160 till 170 steg i minuten ännu ganska lugnt. Det kan uppdrifvas till 200 steg och deröfver.

Språnget är, huru hastig knästräckningen i satsen än kan blifva, en *öfvergående*, således icke en i sig sjelf hastig rörelse, och dess långvarighet beror på den höjd och längd, eller båda i förening, som i språnget kunna vinnas. Anloppet bör ske med stigande hastighet i takten.

Den grekiska och den moderna gymnastiken.

Att frigymnastiken, om man verkligen vill uttaga hvad den innebär och kan gifva, eger ett ganska betydande och mångfaldigt rörelseförråd, torde af det föregående obestridligen framgå, och att dermed för gymnastisk utbildning mycket kan vinnas, synes bäst af den med skäl berömda gamla grekiska gymnastiken, hvilken gifvit kroppsrörelsekonsten sitt ännu bibehållna namn och hvilken, så vidt som den ingick uti och utgjorde grund för den allmänna bildningen, uteslutande bestod af öfningar i frigymnastik, så framt man icke vill räkna en hufvudsaklig form deraf, brottningen, såsom icke dertill hörande. Grekerna blefvo det egentliga bildningsfolket, och detta icke minst på grund af sin gymnastik. Häraf synes hvad värde frigymnastiken verkligen kan ega. Men huru skön, huru rik och stark den grekiska bildningen än var, hade den dock sina stora brister. Både i lyftning och innerlighet står den tillbaka för den moderna, den kristna bildningen, och förhållandet är det samma mellan den grekiska gymnastiken och den moderna, sådan denna nu är på väg att utbilda sig.

Ser man litet närmare på den allmänna grekiska gymnastiken, det s. k. *pentathlon,* som bestod af löpande, språng, brottning, spjutkastning och diskuskastning, så finner man, att allt detta rör sig på bredden, d. v. s. i den horisontala riktningen, icke på höjden, icke uppåt. Benägenheten att gå i höjden, att sträfva uppåt framträder deremot starkt i den moderna gymnastiken, och lyftningen, häfrörelserna få i denna så stor betydenhet, att de stundom tyckas vilja taga öfverhanden. Månne detta är så alldeles tillfälligt, eller sammanhänger det med den uppåtsträfvan, som så betecknande genomgår den kristna bildningen? Är, i stort sedt, det yttre ett uttryck af det inre, så kan också häruti ligga ett närmare sammanhang, än den ytligare betraktelsen genast kan skönja.

Äntring. Häfrörelse.

Det grekiska pentathlon har ingen annan lyftning i ordets egentliga betydelse än den momentana i språnget, men genom införandet af äntringarna, i hvilka armar och

händer komma ben och fötter till hjelp för stigandet i höjden och slutligen under försvårande omständigheter kunna öfvertaga hela förflyttningen, har den moderna gymnastiken, med hjelp af tjenliga redskap, för långvarigare tidsmomenter höjt sig öfver jordytan. Den organiska funktion, som på sådana öfningar, då de rätt ledas, förnämligast vinner, är andandet, respirationen, den samma som vid löpandet genom rörelsens uthållighet äfvenledes uppdrifves. Vid äntringar och armgång, som gemensamt kunna kallas häfrörelser, ty häfning på armarna ingår mer och mindre i dem alla, vinnes respirationens stärkande mera indirekt derigenom, att vid häfningarna bröstkorgens muskler komma till kraftig användning och öfning.

Så rikhaltig och allsidig den fristående gymnastiken än är, saknar den dock rörelseformer, som kunna motsvara häfrörelserna. Visserligen kan i ställningar med framåtfällning vid armsträckningar uppåt och nedåt i någon ringa grad samma verkan åstadkommas, men detta förtjenar knappast att nämnas, och utan häfrörelse blifver utbildningen i betydlig mån ofullständig. Vidblifver man den enkla naturliga metoden och börjar öfningen med en fullständig följd af fristående rörelser, så fullständigas för den skull denna följd på lämpligt sätt med en genast derpå följande häfrörelse, och då i den fristående gymnastiken rörelsen sker delvis och helheten således skall vinnas derigenom, att ingen väsentlig del försummas eller allt för mycket får stå tillbaka, så bör den härpå följande häfrörelsen äfven vara partiel, d. v. s. verkställas endast med armarna utan benens tillhjelp. Sålunda vinner då denna rörelseföljd sin vederbörliga fullständighet, men härtill behöfvas tjenliga redskap och annat stöd för rörelsen, än marken kan gifva.

Låter man på ståendet gåendet följa, hvarvid balansgång icke får försummas, och öfvergår man — helst med något uppehåll — derefter till löpandet, så jemnar och stegrar sig härunder allt mera den allmänna rörelseverkan, och både frihet och fart i rörelse kunna på detta sätt, med

iakttagande af form och bestämdhet, i hög grad vinnas. I ännu högre grad vinnes detta genom äntringsrörelserna, hvilka likasom gåendet och löpandet äro på organismen i sin helhet verkande rörelser — man kunde tala om *helrörelser* och *delrörelser* — och dessa böra derför, äfvenledes efter något uppehåll, här följa.

Stödsprång. Är den naturliga uppränningen till ett rörelseschema att finna i *stående rörelser*, *gång*, *löpande, äntringar* och *språng*, så återstå nu endast dessa senare. Men äfven sprången kunna i hög grad förstärkas genom användandet af tjenliga redskap, och sålunda uppkomma *stödsprången*, vid hvilka armar och ben likasom i äntringarna arbeta gemensamt. Härpå vinner rörelsen både i helhet och kraft, och stödsprången öfvas både derför och för den djerfhet och mod de framkalla, ofta med mycken förkärlek, så snart man kommit så långt, att man med någon framgång kan våga sig på dem. Armgång och stödsprång tillsammans hafva understundom trängt allt det öfriga temligen i skuggan, men ofullständigheten häraf är i ögonen fallande, och detta tillhör numera en öfvervunnen ståndpunkt. Stor benägenhet förefinnes dock ännu icke sällan att för stödsprången försumma de fria, men detta är lika oriktigt och gymnastiskt öfverdrifvet som att för äntringarna försumma gång och löpande. Hvad man härpå i synnerhet förlorar är frihet i rörelsen, ty stödsprången äro just genom stöden i mer eller mindre grad bundna, och präktiga stödsprång kan mången göra, hvars fria språng sakna jemvigt och säkerhet. Härtill kommer, att då häfningarna åstadkommas genom *lyftning* förmedelst starka armböjningar, så verkställas stödsprången genomgående medelst *stöttning* med mer och mindre kraftiga armsträckningar. Men öfverdrifves detta, så råkar man in i det fel, som så ofta begås på det af »turnare» med mycken förkärlek använda redskapet »barren» och som består i ett framdragande af axlarna med någon intryckning af bröstet, hvarmed en fällning framåt af hufvudet då gerna äfven vill förena sig. Att en så-

dan utbildning är oriktig, torde icke vara tvifvel underkastadt.

Men icke blott i lyftning utan äfven i innerlighet öfverträffar den moderna bildningen den antika, och förhållandet är det samma, vågade vi påstå, äfven mellan den moderna gymnastiken och den antika, till och med der denna är som bäst. Redan i den fristående gymnastiken, hvars innehåll och beskaffenhet vi här i korthet sökt angifva, finner man ett specialiserande af rörelserna, som för antiken synes hafva varit okändt. Man kan säga, att Grekerna sågo allting helt, och att det analyserande, hvarpå all vetenskaplighet egentligen beror, för dem var ganska främmande. Anatomi studerade de icke, men deras konstnärer hade en så hel uppfattning och en så lefvande åskådning af menniskan, att de deruti ännu stå oöfverträffade. Det är icke felfriheten, som är utmärkande för den grekiska skulpturen, det är lifvet och den stora harmonien. Så äfven med gymnastiken, och den djupare insigt i särskilda rörelsers verkan på organismen, både helt och delvis, som till följd af århundradens vetenskapliga upptäckter och bemödanden står oss till buds, var för Grekerna icke möjlig. Men för detta rörelsernas specialiserande, och i sammanhang dermed för deras starkare och fullt bestämda verkan, äro andra stöd, än marken kan gifva, ändamålsenliga och nödvändiga. Redan vid häfrörelserna visar detta sig, och vill man taga ut allt hvad den uppfostrande gymnastiken har att erbjuda, så måste man använda äfven andra stöd än dem, som vid dem begagnas. De rörelser, som med tillhjelp häraf verkställas, kunna gemensamt kallas *stödrörelser*, hvartill då äfven häfrörelserna och stödsprången, från denna synpunkt betraktade, måste räknas. Härvid kan äfven marken eller golfvet, som man står på, användas till stöd för annat än fötterna. Sålunda uppkommer en hel följd af utgångsställningar, såsom framliggande, vriststödjande, spännböjande.

Stödrörelser.

motstående, motsittande, stödstående, båghängande, fallhängande, krokhängande, stupfallande, sidfallande, vågfallande, stupstående, hvalfstupstående m. fl., i hvilka hvardera flere eller färre mer eller mindre kraftiga och djupt ingripande rörelser kunna verkställas. Att användandet häraf fordrar betydande insigter i gymnastik, så framt man ej skall äfventyra att skada i stället för att gagna, följer af dessa rörelsers till stor del mycket djupgående verkan. Utan någorlunda fullständig kännedom om menniskoorganismen bör derför ingen få på egen hand tillämpa dessa rörelser.

Besinnar man allt hvad den fristående gymnastiken har att erbjuda, så finner man lätt, att stödrörelserna, i det hela taget, icke äro annat än ett förhöjande af den förras mångfaldiga verkningar, och att de sålunda äro att betrakta såsom en fullständigare utveckling af denna. Fasthåller man denna synpunkt — och giltigheten deraf är en omedelbar följd deraf, att den egentliga gymnastikredskapen är att finna inom menniskokroppen sjelf — så vinner man härigenom mycket i klarhet och i det helas öfverskådlighet och sammanhang.

Af alla gymnastikredskap är bommen i all sin enkelhet det mest användbara. Lång eller kort, tjock eller smal, lägre eller högre anbringad, möjliggör han otroligt många stödrörelser. Näst bommen är den nyligen införda s. k. *ribbstolen* af största värde. Utan att borttaga något rum på golfytan medgifver den stöd för hand och fot på hvad höjd och i hvad förhållande som helst och gifver tillsammans med bänkar eller pallar tillfälle till så stort antal betydande stödrörelser, utförda af många på en gång, att inventorn af detta enkla redskap, Ling, den yngre, blott härigenom, oberäknadt allt annat, inlagt en oskattbar förtjenst om friskgymnastikens kraftiga och fullständiga bedrifvande.

Är nu hvad vi kallat den naturliga metoden riktig och berättigad, så kan användandet af stödrörelser icke upphäfva detta, men väl kunna stödrörelser, likasom fristående special-

rörelser, en eller flere införas mellan de särskilda förflyttningsrörelserna, gång, löpande och språng och härigenom utbildningen i hög grad fullständigas. Härvid komma då äntringarna, som äro både stödrörelser och förflyttningar, såsom stegring af förflyttning, på sin rätta plats mellan löpandet och sprången, till hvilka senare då äfven stödsprången höra. Härpå följa till sist afslutningsrörelserna.

Den artificiela metoden. Utgår man deremot från specialrörelserna och vill likasom gymnastiskt sammansätta organismen, hvarvid helheten då skall vinnas så att säga på konstladt sätt och derigenom, att ingen del försummas eller får för mycket på de andras bekostnad, så kan man visserligen få ett helt annat schema för öfningarna, men i den mån man härvid tillräckligt uppskattar de helt omfattande och utjemnande förflyttningsrörelserna och följaktligen låter dem komma till sin fulla rätt, närmar sig den sålunda uppkommande artificiela eller konstlärda metoden den naturliga, och öfningarnas slutresultat blifver då, om man rätt lyckas, ungefärligen det samma. Större frihet och naturlighet i rörelse böra dock kunna vinnas på den naturliga än på den artificiela vägen, om också på den senare en eller annan specialitet i den kroppsliga utbildningen tydligare skulle framträda.

Af de utgångsställningar, som med fasta stöd kunna vinnas, äro säkerligen den spännböjande och den framliggande de mest betydande. De böra dock ej för länge uthållas. Ännu mindre går detta an med de stupande ställningarna, och alla rörelser med upp- och nedvändning måste, för den förändrings och afsaktnings skull, som i blodomloppets venösa del härvid inträder, vara lätt öfvergående, men kunna då, till följd af den derpå inträdande reaktionen, just i afseende härpå verka fördelaktigt.

Fristående stödrörelser. I brist af de fasta stöd, som lämpliga redskap kunna gifva, kan man vid vissa rörelser hjelpa sig med det stöd, som de gymnastiserande inbördes och ömsevis kunna gifva

hvarandra, och gymnastikreglementet af 1836, som är och blifver en urkund för den Lingska gymnastiken, har ett betydligt antal sådana rörelser. Till åtskilnad från rörelser med fasta stöd kunna dessa, då stöden här äro fristående, benämnas *fristående stödrörelser*. Men huru sinnrikt och vackert kombineradt allt detta kan blifva, och huru mycket härmed än kan vinnas, äro dock de fasta stöden, just för fasthetens skull, mycket att föredraga, och man bör ej af det nämnda vackra kombinerandet låta förleda sig att onödigtvis eller i otid använda de fristående stöden; dock kunna de stödjande härvid särskildt vinna i förmåga att använda sig såsom mekaniskt hjelpmedel.

Motstånds-rörelser. Det motstånd, som vid den fristående gymnastiken skall öfvervinnas, hvilket utgöres af hela kroppens eller särskilda kroppsdelars tyngd, och hvilket, såsom redan blifvit anmärkt, kan förökas genom användande af passande tyngder, kan äfvenledes förstärkas derigenom, att de gymnastiserande ömsevis, med passande fattningar, göra lagom motstånd mot den rörelse, som skall utföras; härigenom uppkomma de *aktivt-passiva motståndsrörelserna*, med hvilka, om den rörelsetagande och den rörelsegifvande, hvilken här blifver den som gör motståndet, rätt förstå hvarandra, en mycket väl afpassad rörelseverkan kan åstadkommas. Dessa rörelser kunna göras både fristående och med fasta stöd, och en stor mångfald af rörelseformer blifver på detta sätt möjlig. Det nämnda reglementet af 1836 har deraf ett betydligt antal och använder härvid benämningen *stöd* i mycket vidsträckt betydelse. Omvändt kunna sådana motståndsrörelser äfven göras så, att den egentligen gymnastiserande, den för hvars räkning rörelsen göres, den rörelsetagande, småningom gifver efter för den tryckning, som i en eller annan riktning af en annan, nemligen den rörelsegifvande, utöfvas, och härigenom uppkomma de *passivt-aktiva motståndsrörelserna*, hvilka hafva sin egen från de rent aktiva rörelserna åtskilda karakter.

Äfven motståndsrörelserna kunna på en högre utbildningsgrad blifva användbara i den uppfostrande, i utvecklings- och utbildningsgymnastiken, men de förutsätta tydligen så mycken sans och så klar rörelsekänsla hos både den rörelsegifvande och den rörelsetagande, att de endast med stor varsamhet böra användas. De blifva då att anse såsom förhöjande den verkan, man redan genom de fristående specialrörelserna och stödrörelserna velat vinna, och kunna följaktligen användas såsom dessa.

De passiva rörelserna.

I hvarje aktiv rörelse ingår ett passivt moment derigenom, att antagonistmusklerna, de som verka återhållande och reglerande, göra detta i eftergifvande. I de passivt-aktiva motståndsrörelserna har passiviteten fått öfverhand, och i de rent passiva rörelserna återstår för den rörelsetagande, den för hvilken rörelsen är beräknad, ingen annan aktivitet än den, som ligger i utgångsställningens intagande och bibehållande, under det att deremot den rörelsegifvande är i full verksamhet. De passiva rörelserna, såsom strykning, klappning, hackning, bultning, knådning m. fl., verka i första rummet på hudens känselnerver, dernäst på kapillärkärlen och härefter förnämligast på de, muskler och öfriga väfnader genomgående, venösa och lymfatiska kärlen. Att de mer eller mindre direkt eller indirekt verka på artererna, rörelsenerverna och äfven på de inom bålen och hufvudet inneslutna lifsorganernas nerver, kärl och väfnader, lider intet tvifvel, och deras verkningar äro följaktligen mycket vidsträckta och omfattande. De hafva sin användning så godt som uteslutande i sjukgymnastiken, i hvilken för öfrigt de aktiva rörelserna efter omständigheterna äfven kunna komma till användning. Men här är likväl hvad vi kallat den naturliga metoden icke tillämplig, ty här är harmonien inom det organiska lifvet väsentligen bruten, och denna kan då vanligen endast partielt, styckevis och med stor omtanke, varsamhet och insigt efter hand återställas. Här måste derför den

artificiela eller lärda metoden blifva gällande, utan att man dock helt och hållet bör lemna ur sigte det friskare framgångssättet.

Maskiner. Så väl för verkställandet af passiva rörelser som för motståndsrörelser kunna mer och mindre lämpliga maskiner konstrueras, hvilka sålunda komma att ersätta rörelsegifvaren och den menskliga handen. Stor sinnrikhet och skarpsinnighet hafva i senare tider blifvit använda på sådana konstruktioner, ett betydligt antal sådana maskiner hafva blifvit framstälda och kommit till användning, och man kan ej heller neka, att rörelser finnas, som gå bättre med maskinen än med handen, emedan den förra i jemnhet och uthållighet öfverträffar den senare. Detta oaktadt skulle det vara mycket korttänkt, om man antoge, att den döda maskinen i alla förhållanden kunde ersätta den lefvande rörelsegifvaren. Vid den manuela behandlingen finnes ett samförstånd mellan rörelsegifvaren och rörelsetagaren, som vid maskinbehandlingen icke kan komma i fråga, och den förra kan här passa sig efter den senare på vida känsligare och riktigare sätt, än denna i allmänhet kan passa sig efter maskinen. Utgångsställningarnas mångfald blifver vid den manuela behandlingen, med tillhjelp af ganska enkla stöd, äfven ojemförligt mycket större än med maskinbehandlingen, och till handens känslighet finnes hos maskinen intet motsvarande, för att icke tala om den rent nervösa korrespondens, som vid den manuela behandlingen mellan rörelsegifvaren och rörelsetagaren måste uppkomma och hvars betydenhet ännu torde vara temligen oklar. Att man i sjukgymnastik kan hafva god hjelp af väl konstruerade maskiner, synes i alla fall vara obestridligt, men äfven på detta område besannar det sig med full klarhet och säkerhet, *att den egentliga gymnastikredskapen är att finna inom menniskoorganismen sjelf.*

Vid de passiva rörelserna träffas den rörelsetagandes öfver huden utspridda känselnerver genast af rörelsen, och han förnimmer härvid en mer eller mindre angenäm eller smärtsam känsla. Vid motståndsrörelserna inträder redan en aktiv ansträngning, som icke låter verkställa sig, utan att man för det första gör sig en någorlunda klar föreställning om rörelsens form, för det andra beslutar sig att verkställa rörelsen och för det tredje förmedelst rörelsenerverna, såsom viljans närmaste tjenare, utför detta beslut med vederbörlig kraft. Här framträda sålunda både tanke och vilja, och så väl hjernan som rörelsenerverna komma härvid till full verksamhet. Graden af denna beror åter på rörelsens större eller mindre svårighet, men tydligt är det i alla händelser, att här är både psykisk och fysisk, både själs- och kroppsansträngning. I de rent aktiva rörelserna framträder detta förhållande ännu tydligare, och i fäktning är både tankens och viljans verksamhet i hög grad stegrad. Här måste man ju först uppfatta motståndarens ställning och beteende, sedan fatta sin egen plan för anfall eller försvar och derefter verkställa denna med tillräcklig kraft, hastighet och bestämdhet, och då allt detta måste ske i ett ögonblick, i det möjligaste korta tidsmoment, så finner man, hvilken hel och samlad ansträngning af både själs- och kroppskraft häruti kan ligga och hvilket högt värde sådana öfningar alltså kunna ega. Att samma momenter med undantag af det så att säga omätligt hastiga tempot — ty detta är för fäktningen egendomligt — i högre eller lägre grad och i olika förhållanden ingå i gymnastiska lekar och i hvad man kallat sport eller idrott, är temligen tydligt, och allt detta har sålunda, med någon sans och måtta bedrifvet, sitt stora värde för utveckling och underhållande af praktisk klarhet i tanke och af kraft i vilja. *Slutord.*

Men då vid fäktöfningar motståndarne icke äro fiender, utan endast spela rollen af att vara detta, så blifver här ett icke ringa spelrum för både känsla och fantasi, det vill säga, att fäktöfning i sig innebär ett ganska be-

tydande estetiskt moment, och detta oberoende af den renhet och ädelhet i form, som en sant mensklig gymnastik aldrig får underlåta att eftersträfva. I högre grad blifver detta förhållandet i den rent estetiska gymnastiken, som just afser att finna de rätta formerna för hållning och åtbörd, för det klara kroppsliga uttryckandet af själstillstånd i allmänhet. Härtill kommer den öfning i uppmärksamhet, lydnad och sjelfbeherskning, som rätt ledda gymnastiköfningar innebära och som ju icke saknar sitt höga moraliska värde, och allt detta tillsammans gör gymnastiken, rätt menad och förstådd, till ett mycket omfattande och innehållsrikt bildnings- och helsomedel.

PLASTISKA KROPPSÖFNINGAR.

GRUNDDRAG TILL ESTETISK GYMNASTIK

AF

GUSTAF NYBLÆUS,

FÖRESTÅNDARE FÖR GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET.



STOCKHOLM.

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.